مرکز تکنیکال هیپنوتیزم کابوک



راهنمای استفاده از پکیج

خود هیپنوتیزم

برنامه ریزی برای آرامتر و مدیریت

استرس

دوست و پرتوجوی عزیز

لطفا راهنمای زیر را قبل از تمرین مطالعه کنید:

پکیج خود هیپنوتیزم و سابلیمینال مسیج **برنامه ریزی برای آرامتر و مدیریت استرس** شامل ۳ فایل صوتی و یک فایل راهنما (همین فایل) می باشد .

(برای نتیجه گیری بهتر توصیه میشود فایلها را با هدفون و یا هندزفری استریو گوش کنید –البته بدون هدفون یا هندزفری نیز میتوانید با فایلها تمرین کنید ولی از آنجایی که در تولید فایلها از تکنولوژی برین سینک brainsync و ایزوکرونیک استفاده شده جهت تاثیرگذاری نیاز به پخش کننده ی استریو و هدفون استریو دارد ، تقریباً اکثر گوشی های جدید موبایل این قابلیت را دارند و از هندزفری های خوبی نیز بهره مند هستند).

فایل اول : این فایل بخش اصلی خود هیپنوتیزم" **برنامه ریزی برای آرامتر و مدیریت استرس** " است.

۱- خود هیپنوتیزم

روش استفاده: برای رسیدن به نتیجه دلخواه و موثر لازم است که در طول روز یک ساعت و زمان مشخصی جهت تمرین انتخاب شود و ترجیحاً صبح بعد از بیدار شدن و یا شب هنگام در زمانی که آرامش بیشتری دارید با این فایل تمرین کنید.

این فایل که زمان آن ۲۷ دقیقه است شامل تکنیک هیپنوتیزم به روش تکنیک اشپیگل ، تثبیت خلسه و افزایش عمق خلسه ، تکرار جملات تاکیدی ، شرطی شدن و سپس خروج از حالت خلسه است.

شما با گوش کردن به این فایل و انجام مراحل تکنیک اشپیگل و به واسطه ی به کارگیری فرکانسها و اصوات و موسیقی های تخصصی به کار رفته در طول جلسه در حالت آرامش و وانهادگی و به دنبال آن قرار گرفتن در فرکانس مغزی آلفا (حالت خلسه هیپنوتیزم) را تجربه می کنید و کلیه ی جملات برنامه ریزی کننده ی ضمیر ناخودآگاه که در طول جلسه به صورت تکرار و چرخش در گوش چپ و راست (ایزوکرونیک) به گوش شما میرسد مستقیماً باعث برنامه ریزی شدن ضمیر ناخودآگاه شما می شود و لازم است برای آنکه نتیجه ی قطعی و قوی از این برنامه ریزی ببینید حتماً به صورت تکرار این فایل را گوش کنید و قلباً ایمان داشته باشید که مسیر شما به سمت هدف تان تغییر چشمگیری خواهد کرد .

فایل شماره یک شما را *هیپنوتیزم میکند، عمق خلسه ی شما را تا حد ممکن افزایش میدهد،* ***شما را با کشیدن سه بار نفس عمیق برای رسیدن سریع به حالت خلسه شرطی میکند*** (قانون پاولف) و سپس با تلقینات معکوس عمق خلسه ی شما را کم و سپس از حالت خلسه خارج می کند (بیدار شدن از خواب هیپنوتیزمی)

این فایل به وسیله ی فرکانسهای سطح بتا به تتا و جملاتی که به صورت ایزوکرونیک و سابلیمینال مسیج در فایل قرار گرفته باعث می شود که حداکثر بهره وری را داشته باشد و مقاومت های ناخودآگاه شما را تبدیل به همراهی کند و خواب عمیق هیپنوتیزمی را تجربه کنید.

سابلیمینال مسیج : پیامهای زیرآستانه ای که بواسطه ی تکنولوژی فرکانس های مغزی در حالت آگاهانه و بدون تمرکز و با گردش به روی گوش چپ و راست نیز بصورت اتوماتیک وارد ضمیر ناخودآگاه تان خواهد شد.

در فایل شماره یک به وسیله ی شرط و **کد سه بار کشیدن نفس عمیق** برای رفتن به حالت خلسه شرطی می شوید. که بعد از حدود ۳ هفته تمرین کردن با این فایل شما شرطی شده و میتوانید کار کردن با **فایل دوم** را شروع کنید

۲-(شرطی در هیپنوتیزم) زمان فایل دوم و هیپنوتیزم به وسیله ی کد شرطی ۱۷ دقیقه است و عملاً شما دیگر نیاز به صرف زمان طولانی برای رسیدن به حالت خلسه را ندارید.

البته کار کردن با فایل دوم در روزهای ابتدایی هیچ مشکلی برای شما ایجاد نمی کند ولی برای اینکه ورود به حالت خلسه کاملاً بروی شما عملی بشود نیاز است که حداقل سه هفته با فایل کامل خود هیپنوتیزم (فایل اول) تمرین کنید.

(اگر شما قبلاً توسط هر کدام از پکیج های خود هیپنوتیزم موسسه ی تکنیکال هیپنوتیزم کابوک شرطی شده باشید میتوانید مستقیماً تمرین را با فایل دوم شروع کنید چون شما با کشیدن سه بار نفس عمیق شرطی شده اید).

در فایل دوم تمام موارد فایل اول لحاظ شده است منتهی ایجاد خلسه ی هیپنوتیزمی که در فایل اول وجود دارد در این فایل حذف می شود و کد شرطی که در انتهای تمرین اول قرار گرفته، شما را به حالت خلسه خواهد رساند.

در فایل دوم از تکنولوژی ایزوکرونیک استفاده نشده است به این علت است که شما خود را مورد سنجش قرار دهید که همیشه و در همه حال با کشیدن سه بار نفس عمیق بتوانید وارد حالات آلفا و خلسه ی هیپنوتیزمی بشوید (در فایل دوم برای رسیدن به حداکثر بهره وری تعداد کمی از تلقینات اصلی به صورت سابلیمینال مسیج قرار گرفته است).

۳- فایل سوم به نام **سابلیمینال مسیج :** این فایل به صورت صدای 8D و ایزوکرونیک تهیه شده که میتوانید به صورت مکمل تمرین و در طول روز چندبار از این فایل استفاده کنید و یا در زمانهای آزاد فقط بخشی از این فایل را گوش کنید. مدت زمان این فایل ۲۰ دقیقه است و مانند فایلهای قبلی باید با هدفون تمرین شود.

توصیه میشود روزانه حداقل یک بار و حداکثر سه بار از روز اول در کنار فایلهای خود هیپنوتیزم، سابلیمینال مسیج را گوش کنید.

زمانی که شما حداقل ۲۰ مرتبه این فایل را با هدفون شنیده باشید میتوانید فایل را با صدای بسیار کم و با اسپیکر معمولی در منزل یا محل کارتان پخش کنید، فرکانسهای موجود در این فایل تماماً ذهن و ضمیر ناخودآگاه شما را تحت تاثیر قرار میدهد و شما را در راه رسیدن به اهدافتان یاری میکند.

این فایل در لایه های زیرین سیستم محاسبات فرکانسی مغز و ارتعاشات ذهن ناخودآگاه شما تاثیر میگذارد که اصطلاحاً به آن *ارتعاش شخصی* برای رسیدن به خواسته ها گفته میشود .

فایل سابلیمینال مسیج یک فایل مستقل و کاملاً موثر است و برای افرادی که نسبت به هیپنوتیزم شدن و یا قرارگرفتن در حالت ریلکس و بی حرکتی کمی مشکل دارند به تنهایی مفید و تاثیر گذار است.

لازم به ذکر است که در تکنیک سابلیمینال مسیج که موسسه کابوک تولید میکند کلیه جملات قابل شنیدن هستند و فقط از روش عدم توجه به جمله مستقیم استفاده شده است (زیر آستانه)و این نوع سابلیمینال مسیج هیچ ارتباطی با محصولاتی که در سطح اینترنت و سایتهای فارسی منتشر شده ندارد و پشتوانه ای کاملا علمی دارد .

(اگر با تکنولوژی های معرفی شده آشنایی ندارید به بخش دانشنامه ی هیپنوتیزم سایت کابوک مراجعه کنید)

برای اینکه فرکانس های پس زمینه و کاور شده در این مجموعه و حرکت صدا در گوش چپ و راست به بهترین حالت ممکن روی امواج مغزی شما تاثیر عمیقی بگذارد بهتر است به وسیله ی هدفون و یا هندزفری با کیفیت، تمرین با فایلها را انجام دهید.

چند نکته:

بهتر است با یکی دو مرتبه تمرین **بهترین حد صدا** را انتخاب کنید چون یکی از تکنیک های به کار برده شده در فایلها کم و زیاد کردن صدای تلقینات در زمان های مختلف است و شما می توانید حد صدایی که با آن بیشترین آرامش را دارید انتخاب کنید.

فایل اصلی مورد نظر فایل شماره یک است و بقیه ی فایلها برای تکمیل و تثبیت تمرین و رسیدن به نتیجه ی بهتر طراحی شده است و هیچ مورد پیچیده ای وجود ندارد که شما را نگران کند و عملاً تمام فایلها این قابلیت را دارد که شما را در حالت خلسه قرار دهد و جملات برنامه ریز را در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت و تغییرات مهم و اصولی برای رسیدن به هدف را در روند زندگی شما ایجاد کند.

- اگر با شنیدن این فایل (فایل شماره یک) احساس می کنید که به خواب می روید و در انتهای فایل بیدار می شوید اصلا نگران نباشید که "تلقینات" فایل را نشنیده اید بلکه *خوشحال باشید!* شما عملاً وارد خلسه ی عمیق شده اید که کلیه ی جملات مثبت توسط ضمیر ناخودآگاه شما ثبت و ضبط می شود و در روزهای آینده نتیجه ی آن را در زندگی و رویه ی کار خود مشاهده خواهید کرد.
- اگر در انتهای فایل بیدار نشدید بهتر است تمرین را در زمان هایی انجام دهید که خستگی جسمی کمتری داشته باشید.
- بهتر است برای گرفتن نتیجه ی عالی یک لباس راحت و ترجیحاً به رنگ روشن یا سفید به تن کنید و همیشه از این پوشش برای تمرینات خود هیپنوتیزم استفاده کنید.

یک توصیه ی مهم و موثر: برای گرفتن نتیجه ای بی نظیر ، کارکردن با این مجموعه را در هر شرایطی که هستید حداقل به مدت ۹۰ روز ادامه دهید اگر بعد از چند هفته احساس تنبلی یا عدم علاقه به تمرین به سراغ شما آمد، به جای مایوس شدن با پشتکار و اراده ایی قوی تر و تجسم

رسیدن به هدف مهم تان تمرین را ادامه دهید تا بتوانید **یک پل روحی** را عبور کنید.

تجربه ی این احساس یا حالت های شبیه به این در هر مرحله ی ارتقاء روحی (پاکسازی و متعادل سازی انرژی چاکراها) به سراغ شما می آید.

پس از ابتدا آگاهانه برای رسیدن به مراتب بالای روحی تلاش کنید و اعتماد و ایمان داشته باشید که هیچ مانعی نمیتواند مسیر موفقیت شما را ناهموار کند.

**جهت هیپنوتیزم شدن نیاز به داشتن دانش و دانستن فرآیند شکل گیری هیپنوتیزم بروی خود نخواهید داشت.

ولی در صورتی که تمایل دارید هپنوتیزم را به صورت حرفه ای تر بیاموزید و نسبت به تکنیک هایی که تمرین میکنید و قدرت هایی که این علم در اختیار شما قرار میدهد دانش کافی کسب کنید ،

مطالعه ی کتاب خود هپنوتیزم نوشته ی استاد کابوک را به شما توصیه میکنیم .

توضیحات پکیج :

در آخر و یک پیشنهاد دوستانه : هر روز برای داشتن "آرامش و حال خوب" این جمله ی بسیار موثر را به عنوان یک **کد ذهنی** تکرار کنید. من با کد شرطی خود در مواجه با شرایط تنش زا بسیار بسیار آرام و رها میشوم.



برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس

همراه با این پکیج قدرتمند خودهیپنوتیزمی ، از شر استرس خلاص شوید!

برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس چیست؟

۱. آیا درگیر نشخواری فکری هستید؟
۲. آیا به خاطر استرس زیاد دچار بی خوابی های شبانه شده اید؟
۳. آیا استرس شما را وادار به خوردن های احساسی از جمله تنقلات ، شیرینی جات ، غذاهای ناسالم و چرب کرده است؟
٤. آیا این عارضه باعث شده برای خروج از این حالت و بیان تجربه ی استرس تان روی به حمایت دشمنان دوست نما کنید؟
٥. آیا از منفی بافی هایی که در سر دارید به ستوه آمده اید؟
٦. هیچ میدانستید نقش تنفس های ریتمیک واصولی در کاهش استرس چقدر موثر است؟

استرس چیست؟

بر اساس تحقیقات هانس سلیه استرس عبارت است از:

شرایط یا موقعیتی که تحت تاثیر آن فرد احساس می کند با مطالبات شدیدی روبرو است

که نمی تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی در دسترس از عهده ی حل آنها برآید .

مطابق با این تعریف اغلب متون مربوطه ،

استرس را یک موقعیت فشارزا، ناگهانی و ناخواسته در نظر می گیرند .

اما به عقیده ی سلیه استرس لزوماً رویدادها و موقعیتهای بد و ناگوار را شامل نمی شوند، بلکه بسیاری از اتفاقات خوشایند مثل ازدواج،

تولد یک نوزاد، خرید یک خانه و تغییر محل زندگی و ...

نیز چون نوعی تغییر و سازگاری با شرایط جدید را ایجاب می کنند، می توانند استرس زا باشند.اما استرس چه منفی و چه مثبت باشد

در صورتی که فرد نتواند آن را به نحو مؤثری اداره نموده و با آن کنار بیاید،

می تواند اثرات آسیب زایی به دنبال داشته باشد.

نشانه های استرس

سفت شدن عضلات، عرق کردن بدن بویژه کف دستها و زیر بغل ها،

تند شدن ضربان قلب ، تشدید دم و بازدم ، ناآرامی معده .اما گاهی اوقات ممکن است استرس ها تظاهرات جسمانی فوری نداشته باشند و لذا شناسایی انها دشوار باشد.

افرادی که به مدت طولانی تحت استرس های پنهان قرار می گیرند،

نشانه های متفاوتی از خود بروز می دهند که توجه به آنها نیز می تواند نشانگر آن باشد که شما در شرایط استرس زا قرار دارید.

برخی ممکن است علائمی مثل سردرد، اختلالات خواب، احساس اضطراب و تنش، خشم، و یا مشکل در تمرکز را گزارش نمایند در حالیکه برخی دیگر شاید با مشکلاتی نظیر افسردگی،

از دست دادن علاقه به غذا و یا افزایش اشتها، زخم معده ، بیمارهای پوستی ، سردردهای میگرنی و ... روبرو شوند.

برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس

چگونه می توان استرس را مدیریت کرد؟

بسیاری از استرس ها و اضطراب ها ناشی از باور اشتباه ما و عدم درک درست ما از مدیریت و کنترل استرس هاست.

خوشبختانه افراد بسیاری با تغییری عمیق در ضمیر ناخودآگاه شان

می توانند از استرس و اضطراب نجات یابند.

اما افراد کمی از این موضوع مطلع هستند.

در واقع آنچه به عنوان کنش و واکنش در روان ما اتفاق می افتد

تا حدود بسیار زیادی از ضمیر ناخودآگاه ما سرچشمه می گیرد.

خود هیپنوتیزمی و هیپنوتیزم‌درمانی روش‌های موفقی در کاهش استرس

و باز نمودن ذهن به روی ایده‌های جدید و فرآیندهای فکری هستند.

اگر در زندگی روزانه خود فشار زیادی را تحمل می کنید

و استرس ناشی از مسائل زندگی آرامش تان را از شما سلب نموده است

می توانید با فایل خودهیپنوتیزم برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس

به لذت و تفریح و وضعیت جسمانی مطلوب دست یابید .

یکی از روش های کاهش استرس روزانه هیپنوتیزم درمانی است.

استرس و اضطراب ناشی از مشکلات زندگی می تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد

اما با مدیریت استرس و برنامه ریزی برای آرامش می توان

این استرس ها و خطرات را از خود دور کرد.

خودهیپنوتیزم برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس بهترین ابزار برای رفع این اختلالات بدون نیاز به داروها.

فایل خودهیپنوتیزم برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس

موجب کاهش استرسبه شکلی ساده و با استفاده از ضمیر ناخودآگاه فرد می شود .ضمیر ناخودآگاه به خاطر باورها و ورودی های اشتباه برنامه ریزی غلطی شده و دائما از یک نگرانی ،

فکر منفی و یا آزار دهنده و خطری بیرونی و یا درونی

که در غالب موارد کاملاً توهمی هست واکنش نشان می دهد..

هیپنوتیزم یکی از محبوب ترین و شناخته شده ترین تکنیک های پزشکی است که مناسب کنترل و کاهش استرس است . هیپنوتیزم را می توان به دو شیوه برای مدیریت استرس به کار برد.

در روش اول ، شما از این روش برای ورود به حالت ارامش ، مبارزه با تنش ها و ایجاد پاسخ های آرامش بخش استفاده می کنید .اینکار به شما کمک خواهد کرد از بروز مشکلات جسمی

که به خاطر استرس مزمن رخ می دهد پیشگیری کنید.

در روش دوم ، هیپنوتیزم به شما کمک می کند

به تغییرات مختلفی در سبک زندگی دست پیدا کنید و سطح استرسی که در زندگیتان دارید را کمتر نمایید .به عنوان مثال شما می توانید خودتان را هیپنوتیزم کنید تا به برنامه ی ورزشی منظمی پایبند بمانید ،

منزل تان را همیشه مرتب نگه دارید یا اعتماد به نفس تان را بیشتر کنید.

برنامه ریزی برای آرامش و مدیریت استرس

همچنین می توانید از هیپنوتیزم برای کاهش سطح اضطراب در شرایط و موقعیت های دشوار استفاده کنید.

استفاده از تکنیک های مختلف هیپنوتیزم به شما کمک می کند

به طور موثر بر عادت ها و افکار منفی که در سر دارید ، غلبه کنید.

با هیپنوتیزم درمانی می توان ذهن را به روی ایده های جدید و فرآیند های فکری باز نمود و در نحوه ی تفکر ، برنامه ریزی مجدد نمود

هیپنوتیزم در بخش های عمیق تر ذهن نفوذ کرده

و یک حالت آرامش ایجاد می کند

و ناخودآگاه ذهن را برنامه ریزی می کند.

هیپنوتیزم درمانی راه حل سریع نیست و به پشتکار

و تمرین احتیاج دارد تا ذهن ناخودآگاه بتواند پیام های جدید را دریابد.



با تشکر از اعتماد شما

آزاد

(سعید افشاری)

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی